

みどりの風

太陽の光を浴びよう—

太陽エネルギーはバカにできない 精神科医 和田秀樹

NO.84

発行・編集責任(緑風会会長 大矢正明)

シリーズ3 ～透析生活の知恵～

Q-水分を制限するためにはどんな工夫をすれば良いのですか

A-水分を制限する工夫としては

- ① 塩分や甘いものを控える。
- ② 水分の多い食べ物を食べたら飲み水を制限する。
- ③ 体重増加の多い時は、一日一食はパン食にする。
- ④ 水分の飲むのに使用する容器を一定にする。
- ⑤ 熱いおいしいお茶を少量飲む。
- ⑥ 汗を流すように心がける (例えば運動、入浴)。
- ⑦ 揚げ物にすると水分が三分の一に減る。
- ⑧ 麺類の汁は飲まない。



※水分の多い食べ物

- ① 果物、野菜は80～90%が水分です。
- ② 鍋物
- ③ 豆腐料理：豆腐はよく水を切って使用する。
- ④ 雑炊：たくさん食べ過ぎない。
- ⑤ 丼物



水分が1/3に

(透析生活を支えるQ&A)—メデイカ出版より

みどり余話

患者のみなさん、透析患者にとってとても大切なお医者さんの回診についてどう思いますか？ 失礼ながら私(大矢)の全く個人的な思いを以下に述べさせていただきます。

回診の仕方について

私は現在、月水金の午前部でお世話になっている。朝、8時半過ぎに穿刺して頂いていることや、「透析新聞」発行や通院困難患者への送迎など患者ファーストの配慮に大変感謝をしています。

その一方で一人の患者としてお願いがあります。回診のことです。月水金の午前の場合、毎週水曜日一回だけの回診です。以前お世話になっていたクリニックや手術入院する病院では回診が毎回あった(ある)ので違和感があります。病院の事情で仕方がないかもしれませんが、問題は回診の仕方(内容)です。水曜に担当されているドクターは、「お変わりありませんか」と患者に声を掛けられますが、私はこの姿勢に疑問を感じます。私の認識不足かもしれませんが、そのドクターは個々の患者の月2回の血液検査の結果をご覧になって声掛けしておられないようです。月2回の血液検査の結果から患者の問題点を指摘するのはドクターの役割ではないでしょうか。ドクターが患者に体調を尋ねるのも大事ですが、その上で血液検査の結果に基づいた問題点を御指摘・指導をお願いしたいです。

太田メディカルクリニックの現在130名を超える透析患者さんが安心して透析でき、自己管理できるためにも患者として不安・不満に感じることのないようご配慮いただくようお願いいたします。

緑風会の会長としても心よりお願いいたします。(2026.2.23 大矢)

＝ 緑風会 会員のみなさんへ ＝

回頃の会費等の御礼として、粗品(マスク5枚)を配付させていただきます。どうぞご査収ください。